



L'alternance entre les périodes d'éveil et de sommeil est gérée par le cerveau. De façon générale, deux processus qui s'influencent mutuellement sont essentiels à la production du sommeil : la pression du sommeil et l'horloge biologique.

PRESSION DU SOMMEIL

- Plus on est éveillé depuis longtemps, plus on aura tendance à s'endormir rapidement et pour longtemps. Par exemple, il est généralement plus facile de s'endormir le soir après environ 15 heures passées éveillées, que tôt le matin après deux heures d'éveil ;
- La pression du sommeil fait aussi en sorte que plusieurs nuits de sommeil plus courtes sont nécessairement suivies par une bonne nuit de sommeil de plus longue durée ;
- L'objectif du traitement de l'insomnie est de maintenir la pression du sommeil à un niveau constant et maximal chaque soir au moment d'aller au lit pour dormir ;
- Quelques moyens pour optimiser la pression du sommeil : limiter le temps passé au lit au temps dormi, éviter les siestes, et maintenir un horaire de coucher et de lever stable.

HORLOGE BIOLOGIQUE

- Plusieurs fonctions de notre corps (cycle éveil-sommeil, température du corps) sont synchronisées par le cerveau selon un cycle d'environ 24 heures ;
- L'horloge biologique est sensible à la lumière (surtout la lumière naturelle du soleil, mais aussi la lumière artificielle) et à la routine de vie (heures de repas, périodes d'activité et d'inactivité) ;
- De façon générale, l'horloge biologique fait en sorte que nous avons tendance à être éveillés le jour et endormis la nuit ;
- De façon universelle, il y a pendant la journée certaines périodes creuses durant lesquelles la fatigue et la somnolence sont plus fortes, et les capacités mentales (attention, concentration), plus faibles. C'est le cas en début d'après-midi (vers 14 h) et à la fin de la nuit (vers 4 h du matin) ;
- L'objectif du traitement de l'insomnie est de régulariser l'horloge biologique afin que les périodes d'éveil et de sommeil surviennent aux moments désirés ;
- Quelques moyens pour régulariser l'horloge biologique : maintenir un horaire de coucher et de lever stable, modifier son horaire de travail ou ses heures de repas, s'exposer à la lumière du jour.